Hypnotherapie: placebo of panacee?

Het woord hypnose leidt vaak tot visioenen van gewillige deelnemers betrokken bij gênante stunts op bevel van een hypnotiseur. Jammer genoeg ondermijnen deze shows de geloofwaardigheid van de klinische hypnotherapie.



Het concept hypnose gaat zover terug als onze geschiedenis. Het moderne wetenschappelijke begrip van hypnose is ontstaan met de Schotse arts James Braid (1795-1860), die het woord 'hypnose' bedacht (van het Griekse 'hypnos' dat slaap betekent) wat in vele opzichten een minder accurate beschrijving is daar hypnose beslist geen slaaptoestand is. In de loop der jaren is de belangstelling voor hypnose gegroeid. Het is nu goedgekeurd door de British Medical Association (BMA) en de American Medical Association (AMA). Hypnose kent een indrukwekkende wetenschappelijke basis en wordt al meer dan 200 jaar succesvol in de praktijk toegepast.

Talrijke studies geven aan dat hypnotherapie gunstig kan zijn in het beheer en de behandeling van een brede groep klachten en problemen, zoals onder andere pijnbestrijding, slaapstoornissen, angst, depressie, astma, huidklachten zoals eczeem en psoriasis, maar ook verslaving en fobieën. Misschien wel het meest overtuigende bewijs is het gebruik van hypnotherapie voor gastrolintestinale klachten zoals het prikkelbare darm syndroom (IBS, Irritable Bowl Syndroom). Hypnotherapie wordt steeds vaker gebruikt in medische klinieken voor bevallingen en ook voor het stoppen met roken, stress en afvallen.

Wat is hypnose?

Niemand begrijpt volledig hoe hypnose werkt maar studies hebben aangetoond dat mensen een duidelijk ander patroon van hersenactiviteit hebben wanneer ze worden gehypnotiseerd. De mens werkt geestelijk op twee verschillende mentale staten die wij in hypnotherapie het bewustzijn en het onderbewustzijn noemen. De belangrijkste functie van het bewustzijn is ons redenerend en analytisch vermogen. Het onderbewustzijn herbergt ons permanente geheugen en onze emoties. Tussen het normale bewustzijn en het onderbewustzijn zit een soort filter. Dit filter wordt in de hypnotherapie de 'kritische factor' genoemd en werkt samen met het onderbewustzijn als een soort firewall. Hypnose is een techniek die de kritische factor passeert en aanvaardbare suggesties door het onderbewuste laat opnemen waardoor er duurzame veranderingen mogelijk zijn.

Om onder hypnose te gaan moet een persoon nadrukkelijk willen meewerken. Niemand kan tegen zijn of haar wil gehypnotiseerd worden. Alleen suggesties die (moreel) aanvaardbaar zijn voor de persoon worden opgenomen. Alle andere suggesties worden verworpen en zorgen ervoor dat de persoon uit de hypnose terugkomt. Er bestaat wel een groot verschil tussen wat voor de een of de andere persoon aanvaardbaar is.

Verlies ik controle terwijl ik onder hypnose ben?

Een grote misvatting is het feit dat veelal gedacht wordt dat je onder hypnose de controle overdraagt en willoos de opdrachten van de hypnotiseur uitvoert. Dat is een beeld dat we in speelfilms regelmatig krijgen voorgeschoteld en deze indruk krijg je ook als je naar een hypnoseshow kijkt.
Gelukkig dragen we onder hypnose de controle over onszelf niet over. Er blijven allerlei beschermingsmechanismen functioneren, zowel op bewust als onbewust niveau, in het bijzonder tijdens een hypnosesessie. Die beschermingsmechanismen zorgen ervoor dat we geen suggesties aanvaarden die we moreel onaanvaardbaar vinden. Dergelijke suggesties worden verworpen en kunnen ervoor zorgen dat iemand onmiddellijk terugkomt uit hypnose.

Moderne hypnotherapie/ Omni hypnose

Er zijn twee bekende moderne grondleggers van hypnose, Milton Erickson en Dave Elman. Omni baseert zijn methoden voor een deel op het werk van Dave Elman. De grondlegger van Omni, Jerry Kein is een directe leerling van Elman. Het is fascinerend om Jerry's verhaal te horen, hoe hij op jonge leeftijd in contact kwam met Elman en hoe hij als een van de bijzonder weinige personen de gelegenheid kreeg om als leek aanwezig te zijn bij de 'live' trainingen van Elman. Elman liet namelijk uitsluitend artsen, tandartsen en verpleegkundigen toe bij zijn opleidingen.

In 1979 heeft Jerry het Omni Hypnosis Training Instituut opgericht en dit opgebouwd tot een van de bekendste en meest prestigieuze hypnoseopleidingen ter wereld. In de loop der jaren heeft hij duizenden hypnotherapeuten opgeleid in meer dan tachtig landen en vanuit allerlei disciplines zoals artsen, tandartsen en psychologen.

Op Aruba...

Op Aruba kan men voor hypnotherapie terecht bij het Aruba Hypnosis Center waar Eddy Oduber al tien jaar directeur/hypnotherapeut is. Oduber is een DCI (Designated Certified Instructor) van Omni Hypnosis Training Center en is persoonlijk door Jerry Kein opgeleid in DeLand, Florida. Hij is ook instructeur van de National Guild of Hypnotists (NGH), de grootste hypnoseorganisatie ter wereld. In juni organiseert Omni Dutch Caribbean op Aruba een 'Basic Through Advanced Hypnotherapy Omni Training', een intensieve zevendaagse Omni-opleiding in het Engels, van Basis tot en met Geavanceerd.

Of je nu hypnotherapie wilt uitoefenen of gewoon hypnotherapie voor eigen zelfontplooiing wilt leren, Omni is de beste keuze.

Dit artikel is geschreven door Eddy Oduber en deels gebaseerd op publicaties van Ina Oostrom. Eddy Oduber is bereikbaar via e-mailadres hypnosis@arubanet.com.